手動調理 レンジを使う

食品を一定のワット数で加熱する

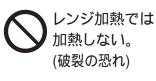
800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。 レンジ 発酵 の操作方法は、 → P.32 を参照してください。

(お知らせ) ドアを開けると電源が入ります。





26









(卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。

食品100g当たりレンジ 800W の加熱時間の目安

	食品の種類	生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒~	40秒~50秒	めん類		40秒~50秒
	根菜	1分20秒~	40秒~50秒	汁もの (みそ汁・スープなど)		1分10秒~ 1分30秒
魚介類		1分20秒~	40秒~50秒	飲みもの (酒・牛乳など)		20~40秒
肉	類	1分40秒~2分	50秒~1分10秒	パン・まんじゅう		20~30秒
تًا	はん類		20~40秒	ケーキ	40秒~50秒	

レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。(標準温度20 のとき)

レンジ 800W の最大設定時間は3分です 3分以上加熱する場合はレンジ 600W で加熱 します。

食品の分量にほぼ比例します 分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も 半分になります。

加熱前の食品温度によっても違います 同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合 は、加熱時間がかかります。

標準温度(20 のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、 冷凍は約2.3倍が目安です。

また夏と冬で多少加熱時間が違います。

使う容器によっても違います 容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は 多少違ってきます。

少量の食品(100g未満)を加熱する場合 レンジ 500W で加熱時間を20~50秒に設定し、様 子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじ んなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり 、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがありま す。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに 広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加 熱します。

はじけや飛び散りをふせぎます。 下準備をする

殻付きの栗やぎんなん

イカやタコは表面に切り目を 入れる

レンジ 200W で 加熱時間をひか えめにします。



切れ目や割れ目を入れておおい をして加熱します。

マッシュルームは半分に切る



レンジ 200W で加熱時間を

ひかえめにします。

ひじき

さいの目野菜(にんじんなど)

100g以上に<u>するか、水を</u>ふりかけ、 ラップをしてレンジ 500W で加熱します。



とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後に かき混ぜる



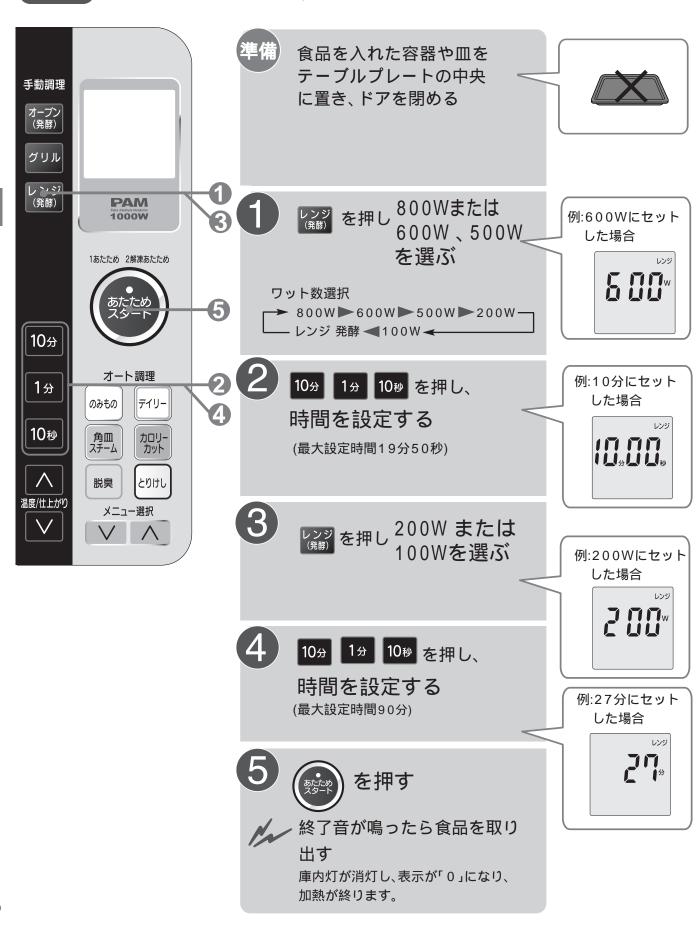


手動調理

手動調理 レンジを使う

加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)

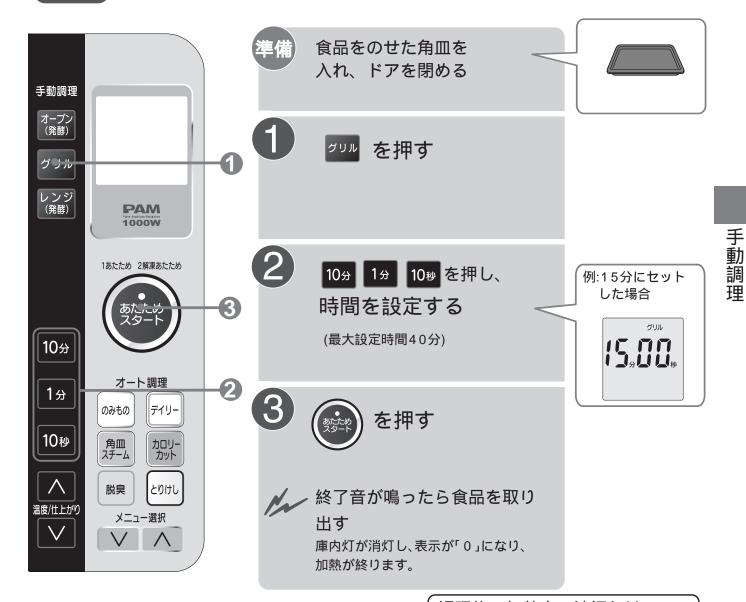
お知らせ、ドアを開けると電源が入ります。



手動調理 グリルを使う

魚など表面に焦げ目をつける調理

お知らせドアを開けると電源が入ります。



調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。 40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。 調理後の加熱室の油汚れは 「においが気になるとき」を参照して<u>脱臭</u>で加熱して ください。 → P.37

グリルの上手な使いかた

┃途中で裏返しをしてさらに焼く

片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、 途中裏返してさらに焼きます。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。 加熱時間を変えるときは温度/仕上がり ▲ ▼ を押すと、1分単位で増減できます。 但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。